

# RECUPERAREA ACTIVĂ A PACIENTULUI, MOBILIZAREA PRECOCE ȘI STILUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ AL ACESTUIA, CA ELEMENTE PRINCIPALE ÎMPOTRIVA DURERII CRONICE

## *Recuperarea activă a pacientului*

Programul de Reabilitare trebuie instituit cât mai curând posibil, pentru a asigura desfășurarea unei vieți normale.

Metodele de reabilitare diferă în funcție de pacient.

Ele au ca scop:

- dobândirea unui status funcțional care să ofere independență și ajutor minim din partea celorlalte persoane
- acomodarea fizică și psihică a pacientului cu schimbările determinate de boală
- integrarea în familie și comunitate.

Recuperarea medicală are ca rol **prevenirea agravării a:**

- deteriorării fizice
- complicațiilor respiratorii
- escare, contracturi
- spasticitate
- atrofii musculare
- osificări
- impotența funcțională

Recuperarea inițială variază de la un pacient la altul, în funcție de mai mulți factori, precum: afecțiunea de care a suferit, vârsta pacientului și bolile asociate.

De asemenea, recuperarea necesită multă răbdare și sprijin din partea personalului sanitar precum și a familiei și prietenilor.

Program de reabilitare include:

- o serie de exerciții fizice
- consiliere psihologică
- tratament medicamentos
- activităților sociale (plimbările, cititul, privitul televizorului, etc)
- participarea în diferite programe educaționale
- stil de viață sănătos
- încurajarea unor activități care îi pot oferi independența necesară desfășurării unei vieți normale.

Reabilitarea este un proces îndelungat care poate să devină frustrant și care poate să declanșeze episoade de depresie. În acest caz se recomandă consilierea psihologică și tratamentul medicamentos de specialitate. Tulburările de limbaj și comunicare pot încetini recuperarea pacientului, astfel ca reintegrarea socială poate fi de asemenea mai grea. Este bine ca pacientul să discute cu familia despre frustrările pe care le are, pentru a trece mai ușor peste acestea.

## *Stilul sănătos de viață*

Este compus din:

- Odihna este cel mai important factor de echilibru
- Alimentatia sanatoasa
- Hidratarea
- Efortul fizic
- Activitati
- Factorii de mediu

## ***Somnul***

Cel mai sanatos somn este noaptea intre ora 22:00 - 23:00 pana la 6:00 - 07:00 dimineata

## ***Alimentatia sanatoasa***

Cat mai putina mancare animala, proteina, grasime animala (lapte, branza, carne, oua si derivate din acestea) si mai multa mancare vegetala cum recomanda din ce in ce mai multi doctori nutritionisti.

## ***Hidratarea***

De preferat 2 litri de apa plata pe zi, fara cafea, bauturi dulci sau acidulate, sucurile din comert.

## ***Munca si miscarea***

Munca 8 ore pe zi. Miscarea intensa in urma careia sa se transpire minim 30 minute pe zi.

## ***Activitati***

Efort fizic si controlul greutatii. Dans, inot, miscare, exercitiu fizic sau sport intens, cititul unei carti, ascultarea muzicii, plimbarea.

Este recomandat mersul pe jos minim 30 de minute/ zi.

## ***Factorii de mediu***

Sa acceptam viata asa cum este cu bune si mai putin bune sa nu lasam ca stresul sa ne afecteze pentru ca astfel sistemul imunitar va scadea, si vor aparea afectiuni grave si chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral (AVC), etc.

Sa gasim metode de a ne relaxa, de a ne detasa de stresul zilnic care ne poate aduce boli in viata astfel: ascultand muzica care ne relaxeaza, sau citind o carte, iesind cu prietenii sau animalele de companie in zone cu verdeata in care ne putem oxigena creierul si sa ne simtim mai bine, sa facem miscare, exercitii fizice.

## ***Elemente principale de luptă împotriva durerii cronice***

**Durerea cronica** chiar cauzeaza probleme grave pentru pacient. Semnalele dureroase raman active in sistemul nervos timp de saptamani, luni sau ani.

Durerea se poate intalni in:

- formă acută (etiologie frecvent cunoscută),
- formă cronică (etiologie variată, cu durată de peste 3 luni).

- periferică (având originea în structurile dotate cu receptori pentru durere, poate fi somatică sau viscerală),
- neurogenă (cu originea în structurile nervoase, poate fi cauzată de compresiune, inflamație),
- psihogenă – este o durere imaginară.

## ***Tratamentul durerii***

Tratamentul durerii cronice de regula implica medicamente si terapie. Medicamentele folosite pentru durerea cronica includ analgezice, antidepresive si anticonvulsivante. Diferite tipuri de medicamente ajuta persoanele cu diferite tipuri de durere. De obicei folositi medicamente cu actiune de lunga durata pentru durerile constante. Medicamentele cu actiune de scurta durata trateaza durerile trecatoare.

Unele tipuri de terapie ajuta la reducerea durerii dvs. Terapia ocupationala va invata cum sa va adaptati ritmul si cum sa va realizati sarcinile obisnuite astfel incat sa nu va dauneze .Terapia comportamentala poate ajuta si la scaderea stresului.

Schimbarile de stil de viata sunt o parte importanta din tratamentul durerii cronice. Somnul adecvat noaptea si nu motaitul ziua trebuie sa ajute. Renuntarea la fumat de asemenea, deoarece nicotina din tigari poate face ca anumite medicamente sa fie mai putin eficiente. Fumatorii au mai multe dureri decat nefumatorii.